Le Vigilant

AQDR

ALMA

VOL.9 NO 3 MAI 2005



Nos moineaux sont là!
Ils sont revenus,
Ils s'en donnent à cœur joie
Refont leurs nids dodus!

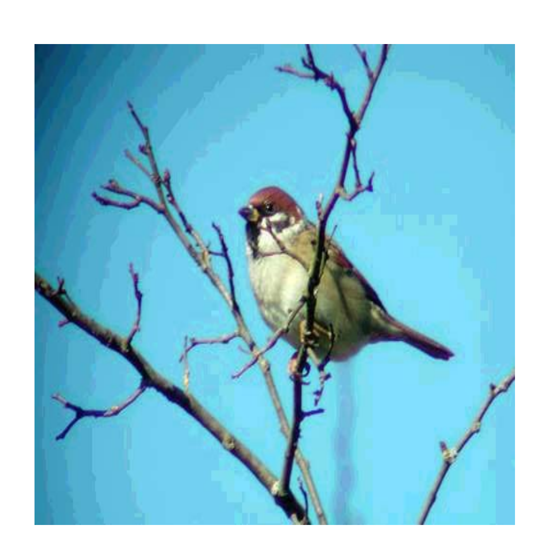
Sans vergogne, ils pépient
Aiment la terre, l'air et l'eau!
Perchés sur tout perchoir permis,
Regardent le monde et le trouvent beau!

Les moineaux tirent leur pitance
D'une aile légère d'élégance,
Et vivent leur liberté
Sans trop se soucier!

Qui a jeté cet vilain veto
Sur «les têtes de moineaux »?

Amis de l'AQDR,
Encore une fois
Avons traversé l'hiver
Avec force et joie.

Que la vie revenue
En dessous, en dessus,
Nous traverse de son élan
Et illumine notre présent



« Voyez les oiseaux du ciel : ils ne sèment ni ne moissonnent; cependant, votre Père céleste les nourrit. » Mt 6,26-30

Augmenter la force de l'A.Q.D.R.

Je deviens membre de l'AQDR section Alma

Je soutiens une association qui défend et protège mes droits de personne retraitée.

Je participe à un déjeuner-causerie, le 3 ième jeudi de chaque mois. Je me renseigne et je rencontre des amis.

Je bénéficie de certains rabais (demander la liste).

Je reçois un bulletin, « Le Vigilant », qui renferme des informations pertinentes et divers articles de réflexion ou de détente.

Je peux participer à certains projets, selon mes intérêts et mes talents.

POUR JOINDRE LE BUREAU :
875, rue Bourassa Ouest, Alma Québec G8B 2G6
Téléphone: (418) 480-1122
Site Internet : A.Q.D.R. provinciale
Site Web : www.aqdr.org **NOUVEAU SITE**
Courriel A.Q.D.R. section Alma : aqdralma@bellnet.ca
MME MARGOT TREMBLAY, présidente 662-7923
M. ARMAND ARSENAULT, vice-président 662-9247
M. JEAN-JACQUES POULIN, secrétaire-trésorier 662-7012
MME. GHISLAINE VILLENEUVE, secrétaire 662-9368
MME GISÈLE GOBEIL, Administratrice
MME ANNETTE PERRON, Administratrice
M. ROBERT CÔTÉ, Administrateur
M. LIONEL TREMBLAY, Administrateur
M. CLAUDE AUCLAIR, Administrateur

Nos finances :

Il me fait plaisir de vous informer de l'état de nos finances. Actuellement, nous ne faisons que flotter dans les besoins quotidiens. Une dépense imprévue serait difficile à absorber. Nous devons trouver de nouveaux moyens de financement. Quelles sont vos suggestions? Votre collaboration nous serait utile.

Merci beaucoup.

Jean-Jacques Poulin, secrétaire-trésorier.

MOT DE LA PRÉSIDENTE.

Une autre année bien remplie!
L'année a été profitable grâce à l'apport de chacune et chacun à s'acquitter de sa tâche. Laissez-moi remercier l'équipe qui m'entoure. C'est une équipe très dynamique.
Il y a des administrateurs qui nous quittent. Je voudrais leur dire un grand merci rempli de reconnaissance, tant de ma part que de celle de leurs collègues et de chaque membre.
J'espère que certains d'entre vous se laisseront élire comme administrateurs sur le conseil.
Merci à toutes et à tous et excusez-moi si j'oublie quelqu,un.

Mme Margot Tremblay.

la force de l'AQDR

L'AQDR provinciale compte maintenant plus de 9000 membres.
Dans notre section **AQDR Lac-St-Jea**n, nous sommes plus de 316 membres.
Une **augmentation constante** qui doit nous motiver à continuer; au Québec, il y a un **million** de personnes de plus de 65 ans et **700,000** de plus de 70 ans. Arrivent les **935,000** « baby-boomers » (55-64 ans).
De quoi constituer une association de force et d'action!

Les défis des aînés..

A l'Association internationale francophone des aînés (AIFA), une recherche récente a permis de cibler cinq grands défis à relever à la retraite, pour s'assurer une vie pleine de sens et d'appartenance. Les voici.

1. Défi de l'adaptation du passage de travailleur organisé à celui de retraité libéré.
2. Défi d'intérêt, afin de réaliser certains rêves mis en veilleuse par une vie occupée.
3. Défi de maturité pour apprendre à distinguer l'essentiel de l'accessoire .
4. Défi d'affirmation, de confiance et d'estime de soi à travers les pertes vécues.
5. Défi de solidarité, lien toujours vital entre les générations.
6. Est-ce que nous relevons bien ces défis?

a. Qu'est-ce qui reste jeune tout en vieillissant?
b. Comment finissent toutes les choses?
Réponse:a.(un portrait)b.(Par un S)

Des nouvelles en bref

l. Nos déjeuners nourrissants : **20 janvier** 05 : Programme *Vieillir en liberté et en sécurité* Le policier Pierre Lajoie. 62 personnes. **17 février** *: L'hypertension artérielle,* Mme Linda Boudreault, pharmacienne. 62 personnes. **17 mars** : La *luminothérapie,* Mmes Sylvie Simard et Angéla Gelaso, psychiatre. 82 personnes. **21 avril** *Les aînés et la fiscalité,*Revenu Canada et Revenu Québec.63 personnes…**l9 mai** : Assemblée générale et élections.

Bonnes vacances, bienvenue en septembre!

2. **Bénévole de l'année.** A la soirée Reconnaissance offerte aux bénévoles par Ville d'Alma, le 24 avril 05, **Mme Margot Tremblay** a été honorée comme bénévole. Oui, recevez nos félicitations les plus profondes et chaleureuses, Mme Tremblay. Nous vous aimons beaucoup et vous faites un excellent travail!

3. Projet ***« Contrer la sédentarité »*** : le bilan final et le rapport financier ont été déposés en janvier. Tout l'argent a été utilisé au cours des deux ans.

4. Le 13 janvier, une résolution d'appui a été votée par le conseil de l'AQDR, à l'intention de M. Claude Turcotte du CLD, pour soutenir son **projet de transport en commun dans Ville d'Alma et les environs.**

5. Le 22 janvier, Mme Gisèle Gobeil nous a représentés à une conférence sur la maladie **d'Alzheiner, fatalité ou prévention**, donnée à Alma, par le Dr en neurologie, M. Joel Monzé. **Sur Internet** : joel.monze@enap.ca

6. Le 26 janvier, **visite chez le préfet de comté, M. Claude Renaud**. Mme Margot Tremblay, présidente, M. Armand Arsenault et M. Robert Côte ont remis au préfet, une lettre pour sensibiliser la MRC à la disparition du comté Lac-St-Jean sur la carte régionale. On n'en voit plus la présence dans les médias, il est « disparu dans le Saguenay ». Dépôt de documents par M. Côté.

SUITE DES NOUVELLES EN BREF

7. Le 26 janvier, **l'entente avec le CDC** pour le partage du bureau au presbytère St-Jude a été signée par Mme Margot Tremblay, notre présidente. C'est elle qui assure le lien avec la secrétaire du CDC. Le message sur le répondeur a été changé, mais **notre bureau est toujours là, au 480-1122.**

8. Le 15 février: Film «*Au nom des droits*» sur la pauvreté au Québec. À la Tourelle du Cegep. Mme Margot Tremblay.

9. Le 22 février: Conférence de M.Léopold Lauzon, «*Contre la mondialisation*»à la Tourelle Mme Margot Tremblay.

10. Le 8 mars : Participation de plusieurs membres aux activités de la **Journée internationale de la Femme.** Vente d'épinglettes, souper et théâtre. Promulgation de la Charte mondiale des Femmes.

11. Le 10 mars : mise sur pied du ***Comité Action Vigilance***, pour faire des démarches auprès de **Ville d'Alma** afin d'accélérer la **réglementation** nécessaire concernant la sécurité et la qualité de vie des aînés **dans les résidences privées** d'hébergement. Mme Gisèle Gobeil, M. Claude Auclair et M. Armand Arsenault sont déjà à l'œuvre, se basant sur la nouvelle loi habilitant les municipalités à réglementer en ce domaine.

12. Le 10 mars, un **mandat** est donné à M. Robert Côté, afin qu'il puisse intervenir **auprès des instances de la MRC** au sujet de la disparition du comté Lac-St-Jean afin de nous assurer une visibilité dans les médias et dans les décisions.

13. Le 10 mars, le conseil de l'AQDR désigne par résolution, Mme Gisèle Gobeil comme **agente de liaison auprès de l'AQDR provinciale.**

14. Le 23 mars, à la Boite à Bleuets, Mme Margot Tremblay nous représente à une rencontre avec Mme Françoise David, porte-parole du mouvement ***Option citoyenne.***

15. En début d'avril, le conseil adresse une lettre de **félicitations à M. Henri Salembier** et à M. Maurice Boucher pour la présentation de leur mémoire sur la *Loi 83, modifiant la loi sur les Services de santé et de services sociaux,*

SUITE

16. Le 9 avril : **Consultation provinciale sur la pleine participation des Aînés** au développement de la société québécoise. ***Afin de construire un Québec pour tous les âges***. La consultation s'est tenue à Roberval. Mmes Margot Tremblay et Gisèle Gobeil ont représenté l'AQDR et M. Claude Auclair a parlé comme citoyen. Sur l'équipe de travail à la table, M. Georges Lalande, président du Conseil des Aînés, M. Henri Salembier, président de l'AQDR provinciale et une représentante des groupes de jeunes, mandatés par la Ministre de la Famille, des Aînés et de la Condition féminine, Mme Carole Thivierge.

17. Les 7 et 8 juin auront lieu à Drummonville, **l'assemblée générale et** la **fête du 25e anniversaire de l'AQDR**.

Nos projets et nos pistes d'action

l. Le projet de **tournée de théâtre** avec le Théâtre Du Fleury de Montréal a été retardé en 2006. Difficultés de santé pour certains membres de la troupe.

2. Nos démarches auprès de Mme Claire Lamarche et de M. le sénateur Jean Lapointe sont encore en cours. Nous espérons obtenir leur visite.

3. Les formulaires pour **crédit d'impôts** pour le maintien à domicile (23% possible) sont disponibles à la Caisse Desjardins et à la Coop. des soins à domicile.

4. N'oublions pas de parler du **Supplément de revenu garanti** : vérifier si chaque aîné le reçoit s'il y est admissible.

5 .Un **projet régional** se prépare à l' AQDR régionale concernant la production d'un **guide pour aider les aînés** dans leurs projets de **résidence :** le thème : **Ma résidence**, #1. les ouvertures pour rester chez soi, #2. le processus de « casser maison » et #3. la recherche d'un lieu de résidence.

SUITE

6. Comité **Action Vigilance** : nous voulons rencontrer les élus de **Ville d'Alma** pour les stimuler dans l'adoption de règlements visant la sécurité et la qualité de vie des aînés dans les résidences privées d'hébergement. Vous serez tenus au courant de la suite des démarches. Attention : **les élections municipales** s'en viennent…

7. **Alerte : prix des médicaments** : En février, M. Claude Auclair a fait une recherche dans plusieurs pharmacies d'Alma, pour **comparer le prix de quelques médicaments**. Sa tournée a été révélatrice : pour certains médicaments, la différence était parfois de plus de 30%. Une moyenne **des différences donne plus de 16%.** Ce qui signifie qu'il est **important de magasiner vos médicaments** et d'argumenter, preuves à l'appui.

La préoccupation est transmise à la TRCA afin de faire des actions concernant ces abus de pouvoir chez les pharmaciens.
Nous rappelons que Familiprix offre **10% d'escompte** sur les médicaments en vente libre. Dans les autres pharmacies, vous demandez une **carte privilège.**
Raison de plus de négocier avec votre pharmacien.
De plus, vous pouvez lui demander une **liste cartonnée de toute votre médication**, ce qui vous est utile à plusieurs moments.

8.**Le Parlement des sages** aura lieu les 12,13,14 septembre 2005. Vous êtes invités à poser votre candidature. L'expérience est des plus intéressantes.

Rire un peu.
L'**oisiveté** est la mère de tous les vices. Pourquoi ne parle-t-on jamais du père?

- Il y a de quoi devenir fou à se montrer raisonnable en tout.

- Ne vous fiez pas aux apparences. Il y a des chauves qui ont du toupet.

- Ce n'est pas d'aujourd'hui que demain se modèle comme hier.

- Quand on vient au monde, qu'on le veuille ou pas, c'est pour la vie.

- Le fait d'être en vie nous place en danger de mort

Philosophie en l’air.

Faucon et moineau.

Connaissez-vous le **faucon**? Bel oiseau de proie, solitaire et majestueux, perché sur son chicot. Peut-être n’en avez-vous jamais vu ou pas souvent.

Mais le **« Faut qu’on »** quotidien? Ah, ah, ah!

« Faut qu’on » s’aime! « Faut qu’on » fasse quelque chose! « Faut qu’on » y aille, « Faut qu’on » demande, « Faut qu’on » y voit, « Faut qu’on » en finisse!

Ah! Le bel oiseau, le faucon, mais solitaire, oiseau de poids. Il plane, grandes ailes ouvertes et retourne se brancher, immobile, sur son arbre. Pour surveiller sa proie, ce qu’il peut attraper.

.

Oui, je l’admire, mais personnellement, je préfère le petit **moineau,** jovial, sans prétention, qui virevolte en tous sens, qui picore ma pelouse, pépie au soleil et enchante mon matin.

« Faut qu’on » fasse quelque chose! Eh bien, **« moi, n’au** » lieu de planer et de scruter, immobile, je choisis de picorer quelques graines, de faire de petits quelques choses, de turluter ma joie.

Et en gang, à part ça!

(Mon impertinence apportera-t-elle à notre association, un regain d’énergie, de nouveaux membres qui offriront de menus services? « Faut qu’on » y pense!

Rester jeunes : sans âge
sans âgisme.

A chaque jour suffit son plaisir!
Garder les yeux ouverts sur les petits plaisirs quotidiens.
Observer et goûter la rose : la finesse de son velours, de son parfum, de sa dentelle….
L’important, c’est la rose, l’important.
Les fleurs ne sont là que pour nourrir notre émerveillement.
Ne passons pas à côté de la vie en fleurs!

Mot pour rire

Mon grand-papa sent bon ; il s’est mis de l’eau de colonne

Ecriture et partage

Mme Margot Ménard me confie qu'elle a écrit le récit de sa vie. Tirage de l'unique édition : 8 copies, pour elle et ses enfants. Je lui ai demandé de partager avec nous son vécu dans cette expérience d'écrire. Voici son message. Merci Mme Margot, de votre générosité.

Le vécu de Margot.

Ecrire le récit de ma vie ? Pour qui ? Pourquoi ?
Pour moi, ce retour dans le passé m'a fait revivre beaucoup de beaux souvenirs ; pour mes descendants, cela leur a permis de connaître les périodes ensoleillées, les périodes nuageuses, tous les événements qui se sont succédés de ma naissance à aujourd'hui.

L'appréciation de mes enfants, provoquée par la lecture de mon récit de vie, m'a donné tellement de satisfactions que je me permets de vous conseiller de faire de même.

J'espère faire réfléchir la génération d'aujourd'hui à ces deux pensées :
« Ce qui est important, ce n'est pas ce que j'ai fait **dans la vie**, mais ce que j'ai fait **de ma vie**. »
« La vie est forte et fragile
Elle court, elle passe..
Elle est,
Elle n'est plus. « (Lise Lussier, psychologue).

Entre dans l'histoire…..

Écris ton espoir!

Dans une histoire aux couleurs d'avenir

Où il reste encore presque tout à construire

Sous le soleil et même quand vient le soir

On est ensemble, on fait briller l'espoir.

Et toi, est-ce que tu veux y croire?

Les hommes ont un cerveau, et les femmes ont une cervelle.

1.*Vieillir en liberté et en sécurité.*

À notre déjeuner-causerie du 20 janvier 2005, M. Pierre Lajoie, de la Sûreté du Québec à Alma, nous a parlé du programme provincial *Vieillir en liberté et en sécurité*, mis en œuvre en 2003, pour la protection des personnes âgées. Il est bon de se rappeler les grandes lignes des informations reçues et de les diffuser autour de nous.

Dans la M.R.C. Lac-St-Jean, on compte près de 8000 personnes de 65 ans et plus, soit 10% de la population. En 2015, la proportion sera de 15%. Groupe plutôt silencieux, dont la **principale difficulté est de ne pas connaître ses droits et de ne pas parler**.

But du programme

Le but du programme ***Vieillir en liberté et en sécurité*** est de développer des comportements sécuritaires en ce qui concerne les accidents, l'adaptation de l'environnement, la prévention en conduite automobile, en consommation des médicaments, dans les situations de crise et d'urgence.

M. Lajoie nous a alertés sur le problème de la **maltraitance cachée**, celle qui peut survenir dans nos maisons. « **Il est nécessaire de vous prendre en charge, de vous donner des réseaux d'entraide, d'amis, pour détecter les cas de maltraitance et surtout, de ne pas laisser passer. »**

Rompre le mur du silence, surveiller et dénoncer les fraudes, les abus financiers, les mauvais traitements, **la violence psychologique, les menaces, les reproches, les phrases détestables, le chantage.** Ces comportements sont des atteintes à la dignité humaine et ne doivent pas être tolérés, même de nos proches.

Moyens d'action

Il est de notre devoir de nous faire respecter. **Si on nous fait peur**, de quelque façon que ce soit, il faut demander de l'aide aux policiers 310-4141 (24 heures sur 24), ici dans notre ville 662-6606, à Info-abus 1-888-489-2287, au 911 et parler à des amis fiables**. L'abus est un crime à dénoncer**, il faut le prévenir et l'arrêter**.**

SUITE DE VIEILLIR

Se fier entièrement à quelqu'un d'autre, surtout pour les questions d'argent, c'est **ouvrir la porte à des cercles vicieux, à des pièges douloureux**. Attention avant de donner le contrôle de vos finances, l'accès à vos comptes de banque. Jamais de chèques en blanc. Jamais donner son NIP, sa date de naissance, son NAS, son numéro de carte de crédit, surtout pas au téléphone ou sur Internet. Se méfier si on nous appelle pour obtenir ces renseignements, même si la personne se présente comme responsable de quelque chose. Demander son nom afin de pouvoir vérifier son identité.

Planifier nos sorties d'affaires pour être en sécurité : être accompagnés, mettre notre porte-monnaie dans notre manteau, pas tout dans le sac à main qui se vole si bien. Fermer la porte aux passants, aux colporteurs qui viennent offrir des trucs « **Les porte-à-porte, dehors!** Les ex-détenus, les sans-emploi, dehors! Il leur faut un permis, et souvent, ce dernier est faux, parce que nous n'en donnons pas. **Attention à votre générosité**. »

Situations d'urgence

Pour les **situations de crises**, se garder quelques conserves, une radio avec ses batteries, une lampe de poche près de son lit pour les pannes d'électricité, une petite trousse de médicaments. Et les médicaments inutiles, les remettre à la pharmacie. Placer bien en vue, près du téléphone, une liste des numéros importants.

Ces conseils ne sont pas à prendre à la légère : il est de notre droit et de notre devoir de s'y conformer.

Merci, M. Lajoie, de votre dévouement et de votre soin pour nous.

La **TRCA : table régionale de concertation des Aînés.** C'est une table de concertation représentant les personnes aînées de regroupements régionaux, tels l'AQDR, la FADOQ, l'AREQ, l'AQRP et l'industrie.

Sa mission en est une de consultation. Avec la conférence des tables de chaque région, elle est en contact direct avec la ministre des personnes aînées, Mme Carole Théberge.

Dans la région , la TRCA est en autre , responsable de la journée des personnes aînées. Elle organise depuis trois ans cette fête qui aura lieu cette année à Roberval. Les représentants de l'AQDR à la TRCA sont : Mme Maxima Migneault de Jonquière, Mme Yolande Bouchard de Roberval et moi-même, Armand Arsenault pour Alma.

LA SANTÉ, PARLONS-EN!

Le 17 février 2005, Mme Linda Boudreault, pharmacienne, nous a parlé de **l’hypertension artérielle** dont souffrent près de 25% des Canadiens. C’est la pression qui reste élevée dans les vaisseaux sanguins et ce, sur une longue durée. On peut souffrir de haute tension surtout après 60 ans. La maladie est « silencieuse » car on ne s’en rend pas compte. Ainsi, dans 70% des cas, l’hypertension est mal contrôlée et des **conséquences très graves** peuvent s’en suivre : accidents cardiaques, accidents cérébraux vasculaires, dommages aux reins, à la vue, paralysie.
Il est important de **connaître sa pression artérielle** en la mesurant de façon adéquate et fiable. Le médecin le fait lors de nos visites régulières et peut nous expliquer comment le faire nous-mêmes. De plus, nous devons changer certaines de nos habitudes de vie : contrôler notre poids, rester actif, marcher, consommer moins de sel et ne pas fumer.

Un autre contrôle important est celui **du cholestérol** et **du sucre** dans le sang. Ne pas oublier de le demander au médecin. Il peut être nécessaire de prendre des médicaments pour contrôler notre pression. Avant de consommer des **médicaments en vente libre**, il faut toujours vérifier leur interaction avec la médication que le médecin nous prescrit. De même que de faire vérifier régulièrement notre **tensiomètre** à la pharmacie, car il peut se dérégler et vous induire en erreur.

Merci, Mme Boudreault, de vos conseils. Quant à nous, continuons d’être responsables de notre santé.

La marche, ça marche!

Une étude démontre que les femmes (et les hommes) de 70 ans et plus qui marchent 1 ½ h. par semaine semblent avoir **moins de risques d’atteinte cognitive** que les femmes inactives. La marche active la circulation du **sang dans le cerveau**, (Journal of American Medical Association, 2004)
Un rappel : le **Club de marche**, organisé par la FADOQ : 668-4795, Mme Nadine Boily. Et pourquoi pas avec des amies, amis de l’AQDR? Avec nos voisins, nos enfants?

Il s’agit **d’une seule personne** qui démarre le mouvement et qui entraîne les autres. A qui la bonne idée? « Faut qu’on » le fasse!

« Le véritable voyage de découverte ne consiste pas à chercher de nouveaux paysages, mais à voir avec de nouveaux yeux. » Marcel Proust.
« Pas besoin d’aller en Inde ou ailleurs pour trouver la paix. Ce havre de silence se trouve dans votre chambre, votre jardin ou même la baignoire » Elisabeth Kubler-Ross, psychiatre et auteur chercheur sur la mort et le deuil.

LA LUMINOTHÉRAPIE, CONNAISSEZ-VOUS ?

Le 17 mars 2005, à notre déjeuner-causerie, Mmes Sylvie Simard, infirmière, et Angela Gelaso, psychiatre à Alma, nous ont rappelé les bienfaits de la **lumière sur notre cerveau** et sur **notre état mental**.

En période hivernale, de novembre à mars, de nombreuses personnes souffrent de ce que la médecine appelle maintenant, le **trouble affectif saisonnier**, le TAS. Les jours plus courts, la baisse de la luminosité, le faible éclairage de nos maisons et nos habitudes casanières ne donnent pas à notre cerveau la quantité de « lux » (mesure de la lumière) nécessaire à son bon fonctionnement. Ce qui peut nous rendre plus moroses, voire même vraiment dépressifs.

Plus de **10% de la population** en souffrent beaucoup. Diminution d'énergie, sommeil non réparateur et agité, réveil fatigué, goût accru pour les féculents et le sucre, prise de poids, humeur triste, sentiment de dévalorisation personnelle, grippe et douleurs musculaires. Même les enfants en souffrent et les personnes qui travaillent de nuit. Vers 65 ans, les cycles biologiques tendent à changer dans notre corps et le TAS peut réduire notre résistance à la maladie.

Un traitement relativement simple (et moins nocif que les médicaments) est de plus en plus accepté et offert : **la luminothérapie**. C'est l'exposition à une lampe spéciale (10,000 lux) pendant 30 minutes par jour. Ajoutons la marche, sans verres fumés, la diminution de sucre et une attention particulière au sommeil.

Au **CLSC d'Alma**, une salle est organisée avec plusieurs lampes pour donner le traitement. Il faut obtenir la prescription du médecin pour bénéficier de ces avantages. Cependant, en sachant **l'importance de la lumière** sur notre cerveau et sur notre santé, nul doute que **nous la rechercherons** et que nous l'apprécierons davantage.

Une belle **journée ensoleillée** d'été nous offre gracieusement plus de 100,000 lux, là, dehors, qui tombent du ciel, donnés par la Nature! A bon entendeur, salut!Merci, Mmes Simard et Gelaso.

Problème d'artiste
L'enfant se concentre sur son dessin pour faire le portrait de sa grand-mère.
-Est-ce que ça va bien, mon petit?
-Oui, grand-mère. Mais j'ai de la misère avec les « plissures »!

Entraide et bénévolat

À de nombreux endroits dans la province, des jumelages se font entre des personnes retraitées encore actives et des personnes plus âgées. Ce mouvement est à encourager **car nous devons nous prendre en mains de plus en plus entre nous.** Nos enfants ne pourront pas toujours répondre à nos besoins grandissants. **Les aînés seront presque aussi nombreux** que les travailleurs : nous devons donc compter sur nous-mêmes.

Dans notre milieu, nous pouvons nous joindre **au Centre d'action bénévole du Lac, (662-5188)** et développer davantage notre solidarité et notre générosité. Dans notre intérêt en plus.

Existent déjà **le Bonjour quotidien,** le **Groupe Compas** (pour compassion) et le **Groupe Joie de vivre**, bien organisés pour des visites à domicile ; ajoutons le **Groupe grands-parents** pour des activités avec les enfants et d'autres possibilités d'action. Parlez-en à Mme Margot Ménard, elle vous emballera de son expérience personnelle.

Voilà une excellente façon de **nous prendre en charge entre aînés** et d'ajouter à notre vie, de **riches moments d'humanité et de bonheur.**

Centre d'action bénévole du Lac : 662-5188

Gagner de l'âge, c'est se distinguer en :

*__Prenant le temps__ de…

*__Utilisant son expérience__,

pour grandir et aider les autres à grandir.

*__Demeurant actif__ physiquement et mentalement;

***Continuant de s'émerveiller** ;

*__Faisant le plein d'énergie__ avec son entourage;

*__Jetant un regard__ sur toutes les formes d'amour

que l'on reçoit et que l'on donne.

A cent ans, on devient centenaire; à mille ans, on devient millionnaire.

UUUUSanté dans notre assiette

Bravo pour **l'huile d'olive.**
Remplie d'acides mono insaturés et d'antioxydants, elle réduit le taux de mauvais cholestérol LDL et augmente le taux de HDL, le bon cholestérol. Surtout l'huile d'olive extra-vierge, parce qu'elle a subi moins de transformation.
Devenons des adeptes de cette huile aux couleurs de soleil.

Bravo pour le soya.
L'ajout de soya peut prévenir le cancer de la prostate. Le soya est plein d'isoflavones qui sont réputés pour prévenir la croissance du cancer.

Je vis ma vinaigrette
Vinaigrette passe-partout. **Mélangez** 2 c. à soupe de jus de **citron,** 2 c. à soupe de jus de **lime**, 1 c. à thé de **miel**, 1/3 de tasse **d'huile d'olive.** Ajoutez coriandre, ciboulette, basilic, menthe ou persil. Délicieuse sur salades vertes, fruits de mer ou poulet.

Printemps, été et grand ménage.

Renouveau dans la chaleur, dans la lumière, dans le vert,
C'est la vie qui repart en expert!

Et sonne l'heure du **grand ménage**! Diminuer le fouillis, ranger, faire de la place : l'humain a **besoin d'ordre,** car il **crée du désordre**! Nous créons, nous inventons, nous développons et voilà que nous nous retrouvons coincés dans nos productions, nos possessions, nos « pensions ».

Il surgit en sourdine, l'impérieux besoin de mettre et de remettre **ordre dans nos vies**. Oui, se débarrasser de choses dont on n'a plus besoin **libère de l'espace** dans notre environnement, mais surtout **dans notre cerveau.**
En arrière, les vieilles angoisses! En avant, le nouvel espoir! De la place pour un ordre nouveau, pour **une perspective renouvelée de notre expérience humaine.**

La roue créatrice de la vie nous donne l'exemple et le mode d'emploi : les feuilles mortes qui ont enchanté notre dernier été se transforment en riche « compost » pour la verdure réveillée, pour notre enchantement revivifié!

Seigneur, apprends-moi

Seigneur, apprends-moi
À accepter les autres tels qu'ils sont,
À pardonner comme tu me pardonnes.
Seigneur,
Ne me permets pas de juger
Comme je ne serai pas jugé moi-même.
Aide-moi à aimer ceux que je n'aime pas,
À encourager ceux qui me sont étrangers,
À sourire quand j'ai envie de grimacer,
À saluer mon voisin qui m'agace,
À tolérer ce que je ne tolère pas,
À accepter que d'autres soient différents de moi.
Je veux partager ta grande bonté,
Seigneur,
Avec toi, j'y arriverai.



Merci à nos donateurs

La caisse Populaire d'Alma.
La Ville d'Alma.
Le C.L.S.C.
Le club des retraités de l'Alcan
CLE-subvention salariale.(secrétaire)
Député Provincial-M Stéphan Tremblay
Député Fédéral-M Sébastien Gagnon
Éducation des Adultes-Julie Morel et à ses

Comment devenir un sage gourou?

En pointant un très gros arbre, un élève demande à son gourou : « Combien de feuilles cet arbre porte-t-il?—Quatre-vingt-six mille cent quarante-six, répond le gourou sans hésiter.- En êtes-vous sûr?—Si tu ne me crois pas, grimpe dans l'arbre et compte les feuilles. »

Il nous faut regarder

Plus loin que les frontières
Qui sont de barbelés
Plus loin que la misère
Il nous faut regarder

Il nous faut regarder
Ce qu'il y a de beau
Le ciel gris ou bleuté
Les filles au bord de l'eau
L'ami qu'on sait fidèle
Le soleil de demain
Le vol d'une hirondelle
Le bateau qui revient.



